Der Projektkurs Glück / Persönlichkeitsentwicklung

„Überlass das Glück nicht dem Zufall - entscheide dich dafür!“

Wir alle wollen ein erfülltes, sinnvolles und glückliches Leben führen. Und hier kommt die gute Nachricht: Wir können entscheidend dazu beitragen, dass uns dies auch gelingt! Im Projektkurs Glück machst du dich auf den **Weg der Persönlichkeitsentwicklung** und erlernst Inhalte und Techniken, um dein Glück in die Hand zu nehmen.
Dafür beschäftigst du dich zu Beginn des Kurses mit deinen Werten. Wenn du **deine zentralen Werte** kennst und diese zur Grundlage deiner kleinen und großen Entscheidungen machst, wirst du in deinem Leben ein Gefühl von Stimmigkeit und tieferem Sinn empfinden.
Dann schaust du auf deine **Stärken, Ressourcen und Potentiale**. Was macht dir Freude? Was kannst du gut? Und wie kannst du dir bei Schwierigkeiten behelfen? Je klarer dir das ist, und je mehr du diese Elemente in dein Leben einbaust, desto zufriedener wirst du sein und desto stärker wird dein Selbstwertgefühl.

Ein besonderer Fokus wird auf der **Entwicklung** deiner **Wünsche, Ziele und Visionen** liegen. Wenn du weißt, was du in deinem Leben haben möchtest, kannst du aktiv werden und es umsetzen. Dafür musst du allerdings deine **Komfortzone verlassen** – was mit Ängsten, aber auch mit großen Entwicklungsschritten und ganz viel Freude verbunden sein kann. Um diesen Prozess zu erleichtern und um deine **Resilienz** zu **stärken**, werden wir mit dir **Planungsmethoden** einüben. In diesem Zusammenhang wirst du auch lernen, wie wichtig für das Erreichen deiner Ziele deine **Motivation**, die **Antizipation von Schwierigkeiten** und dein **Umgang mit (Miss-) Erfolg** ist - denn wachsen heißt stolpern, wieder aufstehen und weiterlaufen - das erfährt jedes Kind beim Laufen lernen.

Und dann sind da noch unsere (vermeintlichen) **Schwächen**. Einerseits wollen wir mit dir Möglichkeiten aufdecken, mit ihnen umzugehen. Andererseits werden wir aber auch überprüfen, inwiefern es sich bei ihnen um **negative Glaubenssätze** und evtl. eine Wahrnehmungsverzerrung handelt, und ob du sie zugunsten konstruktiver und lösungsorientierter Gedanken verändern kannst.
Überhaupt ist die Macht unserer Gedanken eine der stärksten Kräfte, die uns antreibt. Was wir über uns selbst denken, hat gewaltige Auswirkungen darauf, was wir fühlen, wie wir uns verhalten und was wir im Leben erreichen. Es beeinflusst unsere Beziehung zu uns und anderen und sogar unsere Gesundheit. Unsere Gedanken entscheiden mehr als alles andere darüber, wie glücklich oder unglücklich wir sind. Deswegen möchten wir dir Inhalte und Techniken beibringen, mit denen du dafür sorgen kannst, dass deine Gedanken *für* dich und nicht *gegen* dich arbeiten.

Und hiermit kommen wir auch schon zum nächsten Block des Glückskurses, in dem es um **Wohlbefinden**, **Selbstfürsorge** und die Ausbildung eines **positiven Mindsets** geht. Zwei Menschen in derselben Situation und Umgebung können diese grundsätzlich verschieden wahrnehmen. Damit du zu denjenigen gehörst, die das Glas halbvoll sehen, möchten wir mit dir **Achtsamkeit** üben und dich zu einer **positiven, bestärkenden Grundausrichtung** befähigen.
Raus aus dem Gedankenkarussell, rein in den aktuellen Moment und hin zu einem intensiven (Er)leben: Was passiert eigentlich gerade im Hier und Jetzt? Wie fühlt und hört es sich an? Wie geht es mir gerade? Im Gras liegen und die Wolken ansehen, mit den Füßen im Bach stehen und dem Rauschen der Bäume lauschen … apropos Bäume – wusstest du, dass sie miteinander kommunizieren und die dabei entstehenden Botenstoffe enorm förderlich für unser Immunsystem sind? Diese und weitere spannende Tatsachen wollen wir mit dir **draußen in der Natur** entdecken, wenn wir im Wald baden – frei nach dem japanischen Konzept des Shinrin Yoku, dessen positiver Effekt wissenschaftlich belegt ist (bei dem man aber nicht zwangsläufig ins Wasser steigt 😉).

Und um noch andere Wege der Entschleunigung in unserem oft so hektischen und manchmal aufreibenden Alltag zu üben, lernst du die kontemplative Meditation kennen. Gedanken kann man aber auch anders beruhigen. In Stresssituationen gelingt dies besonders gut mit Atemtechniken. Wenn du ruhig atmest, kannst du nicht gestresst sein – das schließt sich physiologisch aus. So hat schon mancher seine Flugangst überwunden, bei Klausuren einen klaren Kopf behalten oder abends entspannt einschlafen können. Diese **Techniken der Stressbewältigung** sind ebenso Bestandteil des Glückskurses wie der Erwerb von Kenntnissen bzgl. einer **gesunden Lebensführung**. Unser Körper ist unser treuester Begleiter, deswegen sollten wir ihm so viel Gutes tun wie möglich. Für den Ausbau deiner Vitalität lernst du ein paar **erstaunliche Facts zum Thema Schlaf, Ernährung, Bewegung, kalt Baden und kreativen Flow Erlebnissen** kennen.

Ein wichtiger Pfeiler für seelisches Wohlbefinden ist die **Dankbarkeit** und **Wertschätzung**. Zahlreiche Studien belegen die positive Auswirkung von Dankbarkeitspraktiken, von denen wir dir einige vermitteln wollen. Doch am allerwichtigsten ist hier die S**elbstliebe, Akzeptanz** und **Authentizität**, die wir unter anderem mit ausgewählten Popsongs stärken wollen (zu denen auch getanzt werden darf). Überhaupt möchten wir bei zahlreichen Übungen und Energizern den Körper aktivieren und Blockaden und Verspannungen lösen.

Im nächsten Block des Glückskurses dreht sich alles um **Beziehungen**. Nachdem wir unsere Beziehung zu uns selbst gestärkt haben, geht es nun um verschiedene **Persönlichkeitstypen** und unsere Beziehung zu anderen. Während einige Menschen sich sicher und wohl fühlen, wenn alles berechenbar, geplant und durchdacht ist, engt das andere ein. Sie brauchen Freiheit und Spontaneität. Für einige Menschen ist es Stress pur, wenn sie auf der Bühne etwas vorführen sollen, andere sonnen sich im Rampenlicht. Viele Menschen hassen Konflikte und wollen es allen recht machen, während andere sich gerne reiben und mit anderen messen. Was für ein Typ bist du? Was brauchst du, um dich wohlzufühlen? Welche Menschen tun dir (nicht) gut und welche Situationen oder Verhaltensweisen anderer triggern dich? Wir wollen dir auch zeigen, dass du nicht unbedingt bist, was du denkst, sondern gewissen Mechanismen folgst, die du durchbrechen kannst, wenn du dich in deiner Haut nicht wohl fühlst.

Hierbei ist auch die **Kommunikation** ein essenzieller Punkt. Wer gut kommuniziert, kann viel erreichen, sowohl privat als auch beruflich. Wir möchten dich dazu befähigen, deine Bedürfnisse annehmbar zu formulieren und in herausfordernden Gesprächssituationen konstruktiv zu bleiben. Manchmal musst du auch **starke Gefühle** wie Wut, Aggression und Angst handhaben oder auf diese reagieren, wenn sie dir jemand anderes entgegenbringt. Mit Hilfe von Fallbeispielen und weiteren Methoden lernst du, mit diesen Gefühlen **gelassener** umzugehen. Abschließend schärfst du dein Bewusstsein dafür, mit wem und womit du deine **(Lebens-)Zeit gestalten** willst. Dabei stellen wir uns auch die Frage, wie sich soziale Medien auf unsere mentale und physische Gesundheit auswirken können.

Genau diese möchten wir mit unserem Projektkurs Glück stärken und dir zu einem bewussten, intensiven und glücklichen Leben verhelfen. Wenn du Persönlichkeitsentwicklung zu deinem Thema machen willst, fühl dich herzlich willkommen in unserem Glückskurs!

Kathrin Schneider und Janina Kulbarz

Formalitäten

Anforderungen und Leistungsbewertung:

- Sonstige Mitarbeit
  - Gesprächsbeiträge
  - Selbstreflexion
  - Mitarbeit bei praktischen und gestalterischen Übungen
  - Üben und Anwenden der erlernten Techniken im Alltag
  - Portfolioarbeit
- Projektdokumentation + schriftliche Erläuterung

Informationsveranstaltung: Donnerstag, der 13. März: 13:40 Uhr im Kunstraum Z2

Leitfächer: Religion oder Philosophie

Lehrplan

Projektkurs Glück / Persönlichkeitsentwicklung
Freiherr-vom-Stein-Gymnasium Leverkusen

2025/26
In Anlehnung an den Auszug aus dem Amtsblatt des
Ministeriums für Schule und Weiterbildung

Nr. 10/13
Sekundarstufe II –
Richtlinien und Lehrpläne RdErl. des Ministeriums
v. **14. 8. 2013 – 532-6.03.15.06-110656**

und

Qualis NRW Schulentwicklung

Inhalt

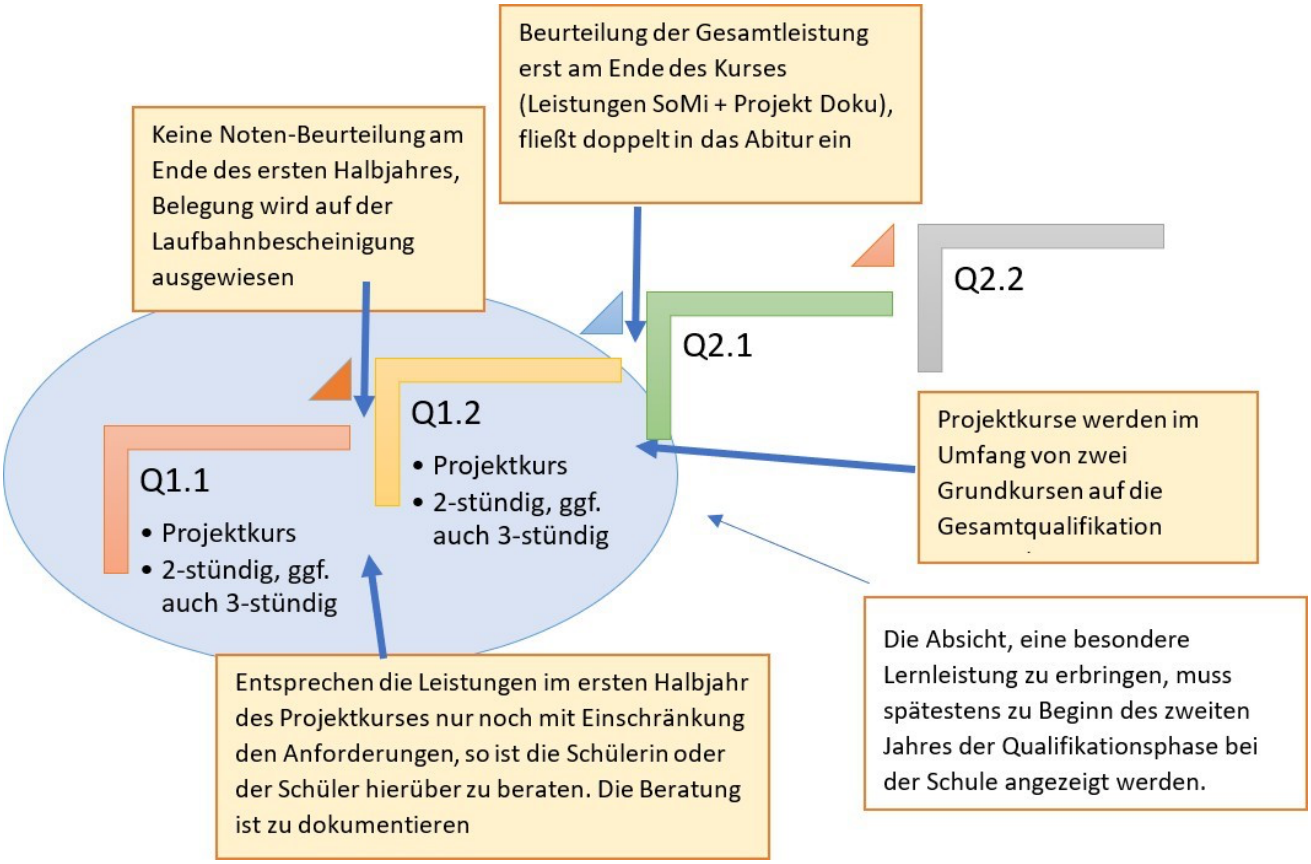
1. **Konzeption und Bewertung von Projektkursen in der Oberstufe im Allgemeinen**

2. **Beschreibung der Inhaltsfelder, der Ziele und der Kompetenzbereiche des Projektkurses *Persönlichkeitsentwicklung* am Freiherr-vom-Stein- Gymnasium Leverkusen**

3. **Lernerfolgsüberprüfung und Leistungsbewertung**

1. Projektkurse in der Oberstufe im Allgemeinen

Projektkurse sind auf die individuelle Kompetenzentwicklung ausgerichtete Kurse, die insbesondere das selbstgesteuerte und wissenschaftspropädeutische Arbeiten sowie die Darstellungskompetenz fördern. Der Unterricht soll projektorientiert angelegt sein. Dabei können auch außerschulische Lernorte, Institutionen und Kooperationspartner einbezogen werden.
Mit der Belegung eines Projektkurses entfällt die Verpflichtung zur Anfertigung einer Facharbeit in einem Fach. Die Klausurverpflichtung bleibt in diesem Fall in den gewählten Fächern erhalten.
Eine Schülerin oder ein Schüler kann auch zusätzlich zu der Belegung eines Projektkurses eine Facharbeit schreiben; ein Anspruch darauf besteht allerdings nicht.



Abiturprüfung

Erst am Ende des zweiten Halbjahres wird die Gesamtleistung beurteilt, die analog zur Belegung von zwei Grundkursen in die Berechnung der Gesamtqualifikation einfließen kann.

2. Beschreibung der Inhaltsfelder, Ziele und Kompetenzbereiche des Projektkurses *Persönlichkeitsentwicklung* am Freiherr-vo-Stein-Gymnasium Leverkusen

Stärken
In dem Inhaltsfeld Stärken lernen die SuS ihre Stärken, Ressourcen und Potentiale zu reflektieren und mit Schwächen umzugehen. Des weiteren reflektieren sie, inwieweit Prägungen aus der Vergangenheit mit ihrem Selbstwert in Verbindung stehen und wie Letzterer erhöht werden kann.

Wahrnehmung und Ausrichtung
Im Inhaltsfeld Wahrnehmung und Ausrichtung werden sich die SuS darüber bewusst, wie ihre Wahrnehmung durch ihre Prägungen, Erfahrungen und ihre Persönlichkeit beeinflusst wird. Sie lernen das Konzept des *growth / fixed* Mindset kennen sowie die Möglichkeit, mit Hilfe eines Mentaltrainings die Neuroplastizität des Gehirns positiv für ihr Wohlbefinden und Lernen zu nutzen. Des Weiteren machen sich die SuS mit dem Thema der Wahrnehmungsverzerrung (*cognitive bias*), des inneren Dialogs und der Grübelfalle vertraut sowie den Möglichkeiten, diese zugunsten konstruktiver, lösungsorientierter Gedanken zu verändern. Mit Hilfe verschiedener Techniken der Aufmerksamkeitslenkung, üben sich die SuS im Praktizieren von Achtsamkeit, Dankbarkeit, Wertschätzung und in einer positiven, sie bestärkenden Grundausrichtung. Außerdem erfahren sie, dass sie durch die Kraft ihrer Gedanken ihre Realität formen und damit eine wichtige Voraussetzung für das Umsetzen ihrer Wünsche, Ziele und Visionen schaffen können.

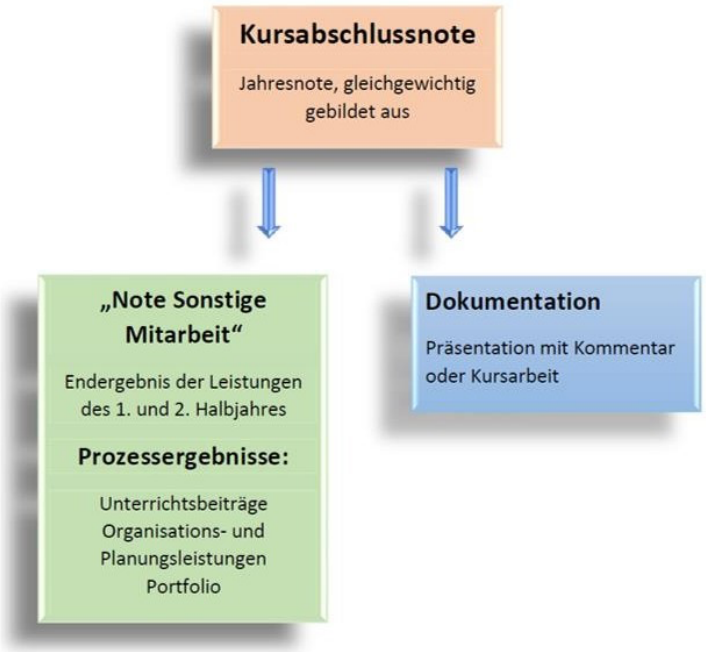
Visionen und Ziele:
In dem Inhaltsfeld Visionen und Ziele reflektieren die SuS ihre Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen und wenden Methoden an, um ihren Ist – und Sollzustand zu beschreiben. Daraufhin decken die SuS die Motive und Blockaden ihres eigenen Handelns auf (Antreibermodell) und setzen sich mit ihrer Komfort- und Potentialzone auseinander. Dabei definieren sie ihre Werte als Grundlage zukünftiger Entscheidungen und angestrebter Ziele (Kognitionspsychologie).

Motivation:
In dem Inhaltsfeld Motivation lernen die SuS zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation zu unterscheiden (Deci&Ryan). Die SuS üben sich im Abstecken von Planungshorizonten und in der Verwendung von Planungsinstrumente (Pivot-Punkt-Planung; Worst- und Best-Case Scenario), um Hindernisse zu Herausforderungen zu transferieren und ihre Gefühle als Metrik zum Erfolg zu nutzen. Durch die Beschäftigung mit ihrer Attribution von Erfolg und Misserfolg sowie mit dem Auflösen von Opferrollen stärken sie ihre Resilienz.

Wohlbefinden
In dem Inhaltsfeld Wohlbefinden setzen sich die SuS mit ihren psychologischen und physischen Grundbedürfnissen auseinander, wobei die verschiedenen Inhaltsfelder der Selbstfürsorge und Gesundheit thematisiert werden (Ernährung, Schlaf, Entspannung, Bewegung, Naturerlebnisse, soziale Kontakte, Kreativität) um Stressprävention zu betreiben. Die SuS erlangen Erkenntnisse und Praktiken zum Thema Selbstliebe und zu einem Leben mit mehr Intensität, Vitalität und Authentizität. Durch die Auseinandersetzung mit verschiedenen Persönlichkeitstypen begreifen sie deren Denk- und Verhaltensweisen und üben sich darin, ihre Beziehungen entsprechend ihrer Auswirkung auf ihr psychologisches Wohlbefinden zu hinterfragen (dysfunktionale vs. stärkende Beziehungen). Darüber hinaus lernen die SuS Kommunikation als Ressource anzuwenden. Außerdem erwerben die SuS Handlungsmittel zum Umgang mit starken Gefühlen wie Wut, Aggression und Angst, sowie Reaktionsmöglichkeiten, wenn ihnen diese durch ihr Umfeld

entgegengebracht werden. Schrittweise erweitern die SuS ihre Kompetenz, den Kampfmodus (fight-flight-freeze) zu verlassen und mehr Gelassenheit zu erlangen. Nicht zuletzt schärfen die SuS ihr Bewusstsein dafür, wie, mit wem und womit sie ihre Zeit gestalten wollen, wobei ein besonderer Fokus auf die Auswirkungen der sozialen Medien gelegt wird.

3. Lernerfolgsüberprüfung und Leistungsbewertung bei Projektkursen



Ermittlung der Gesamtnote im Projektkurs
Der Projektkurs Persönlichkeitsentwicklung wird mit einer Anschlussnote versehen, die sich aus der sonstigen Mitarbeit, einem Portfolio und einer individuellen Abschlusspräsentation zusammensetzt.
Erst am Ende des zweiten Halbjahres wird die Gesamtleistung beurteilt, die analog zur Belegung von zwei Grundkursen in die Berechnung der Gesamtqualifikation einfließen kann.
Am Ende des ersten Halbjahres des Projektkurses wird keine Note erteilt. Die Belegung wird auf der Schullaufbahnbescheinigung ausgewiesen. Entsprechen die Leistungen im ersten Halbjahr des Projektkurses nur noch mit Einschränkung den Anforderungen, so ist die Schülerin oder der Schüler hierüber zu beraten. Die Beratung ist zu dokumentieren.
Am Ende der Projektkurse wird eine Jahresnote erteilt, die sich zu gleichen Teilen aus der Abschlussnote der beiden Halbjahresleistungen im Bereich „Sonstige Mitarbeit“ und einer weitgehend eigenständigen Dokumentation, die in Umfang und Anforderungen den Ergebnissen zweier Schulhalbjahre entspricht, zusammensetzt. Die Note im Bereich der "Sonstigen Mitarbeit" beinhaltet Unterrichtsbeiträge, Organisations- und Planungsleistungen, Portfolio-Arbeit u.ä. und berücksichtigt die kontinuierliche Beobachtung und Rückmeldung des Arbeitsprozesses über die zwei Kurshalbjahre. Alle Teilleistungen müssen innerhalb des Projektkurses erbracht werden. Die Note der Projektdokumentation umfasst den ergebnisbezogenen Teil der Bewertung. In der Regel steht am Ende eines Projektkurses eine Präsentation, ergänzt durch eine schriftliche Erläuterung. Bei Arbeiten, an denen mehrere Schülerinnen und Schüler beteiligt sind, muss die individuelle Schülerleistung erkennbar sein.
Besteht die Projektdokumentation aus einer gestalterischen Leistung, wird diese abschließende Präsentation ebenfalls ergänzt durch eine schriftliche Erläuterung. Wird eine gestalterische Leistung in einer Gruppe erbracht (z.B. eine Theateraufführung), muss die Einzelleistung eines jeden Beteiligten beurteilbar sein. Ggf. kann eine gesonderte schriftliche Leistungsüberprüfung oder eine mündliche Prüfung durchgeführt werden.